

# BarFussWorkshop



Bei genauerem Hinschauen stellt man fest, **Füsse sind Schwerarbeiter!** Sie tragen das ganze Körpergewicht, helfen Balance zu halten, federn Schläge ab und entlasten bei richtigem Gebrauch Knie, Hüftgelenke und den Rücken.

Bei Fehlbelastungen kann es zu **schmerzenden Füßen, Knick- und Senkfüssen, Hallux valgus oder Spreizfüßen** kommen.

**Wichtig für alle die „NICHT-OPERATIVE“ Behandlungsmethoden bevorzugen:**

**Es ist nie zu spät, die korrekte Belastung zu erlernen, sich umzugewöhnen und die geniale Konstruktion der Füße so zu gebrauchen, wie es die Natur vorgesehen hat.**

Machen Sie deshalb mit in unserem 2stündigen Fuss-Workshop und erwerben Grundkenntnisse der Fussanatomie, die Ihnen zu verstehen helfen, was im Moment schief läuft am unteren Ende Ihres Körpers.

Lernen Sie, wie Sie mit gezielten Fussübungen (auch Hause) Ihre abgeschwächte Muskulatur in den Füßen kräftigen und so an der Ursache Ihrer Fussprobleme /- Deformation arbeiten und die Situation verbessern, Schmerzen mindern können.

Weitere Infos über Kursdaten und Preis erhalten Sie unter 056 221 04 42.

Viele neue Erkenntnisse rund ums Thema Füße wünscht Ihnen

Ihre